

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI HIỆU QUẢ HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CỬ TẠ LỬA TUỔI 13-14 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Nguyễn Đình Chung*
Nguyễn Thị Thu**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường được sử dụng trong nghiên cứu khoa học TDDT đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác huấn luyện sức mạnh chuyên môn (SMCM) của nữ VĐV Cử tạ lửa tuổi 13-14 tại Trung Tâm HL&TĐ TDDT Hà Nội. Kết quả cho thấy: Chương trình huấn luyện, đội ngũ HLV và cơ sở vật chất tập luyện đảm bảo tốt cho việc huấn luyện; Các bài tập sử dụng trong phát triển SMCM của VĐV còn ít về số lượng và chưa được phân nhóm, chưa được xác định cụ thể khối lượng và cường độ vận động, chưa được nghiên cứu chứng minh tính hiệu quả trên VĐV... chính vì vậy, lựa chọn các bài tập phù hợp, hiệu quả để phát triển SMCM cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết. Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 5 test đủ tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMCM của nữ VĐV Cử tạ lửa tuổi 13-14, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại SMCM của đối tượng nghiên cứu. Kết quả đánh giá trình độ SMCM của VĐV theo tiêu chuẩn đã xây dựng cho thấy, trình độ SMCM của nữ VĐV Cử tạ lửa tuổi 13-14 tại Trung tâm HL&TĐ TDDT Hà Nội có tới 50% ở mức trung bình và yếu. Tỷ lệ đạt tốt và khá là 50%.

Từ khóa: Thực trạng, yếu tố ảnh hưởng, sức mạnh chuyên môn, nữ vận động viên, Cử tạ, lửa tuổi 13-14, Trung tâm HL&TĐ TDDT Hà Nội...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Muốn có thành tích trong môn Cử tạ, huấn luyện viên (HLV) phải sử dụng đa dạng các loại bài tập và chiến thuật thi đấu khác nhau, trong đó SMCM là yếu tố quan trọng và quyết định thành tích thi đấu của VĐV. Tuy nhiên, trong thực tiễn huấn luyện nữ VĐV Cử tạ trẻ tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDDT Hà Nội, chúng tôi nhận thấy SMCM của nữ VĐV Cử tạ lửa tuổi 13 – 14 chưa đáp ứng được yêu cầu nâng cao thành tích thể thao. VĐV thường có dấu hiệu giảm sút và không duy trì được sức mạnh ở giai đoạn ra sức cuối cùng, đã làm hạn chế thành tích thi đấu của VĐV.

Để tìm hiểu chính xác các nguyên nhân dẫn tới công tác huấn luyện SMCM của nữ VĐV Cử tạ lửa tuổi 13-14 chưa thực sự có hiệu quả, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Đánh giá thực

trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc huấn luyện sức mạnh chuyên môn cho nữ VĐV Cử tạ lửa tuổi 13-14, Trung tâm HL&TĐ TDDT Hà Nội”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp toán học thông kê.

Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMCM được tiến hành trên 21 nữ VĐV cử tạ lửa tuổi 13-14 tại các đơn vị huấn luyện trên địa bàn Hà Nội, Bắc Ninh, Hải Dương, Công An, Quân đội.

Nghiên cứu thực trạng được tiến hành trên 6 nữ VĐV Cử tạ lửa tuổi 13-14 tại Trung tâm HL&TĐ TDDT Hà Nội.

*TS, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh

**ThS, Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDDT Hà Nội

Situation evaluation of influencing factors in specialized strength training for female weightlifting athletes aged 13-14 at Hanoi National Sports Training Center

Summary:

Using the regular research methods in order to assess the situation of influencing factors in specialized strength training for female weightlifting athletes aged 13-14 at Hanoi National Sports Training Center. The results show that the training program, coaching staff and training facilities can ensure athlete training activities. The exercise system used in developing specialized strength for athletes lacks in quantity, has not been classified, has not yet been determined in terms of amount and intensity, and has not been researched to prove the effectiveness on athletes ... Therefore, selecting appropriate and effective exercises to develop specialized strength for research subjects is a necessary issue. The research selects 5 eligible tests in assessing specialized strength qualification for female weightlifting athletes aged 13-14, while develops criteria for specialized strength classification of the study subjects. The research evaluates specialized strength level of the athletes using established standards. The results showed that the specialized strength level of female weightlifting athletes aged 13-14 at the Hanoi National Sports Training Center was up to 50% at medium and weak levels. Good and fair rate is 50%.

Keywords: Current situation, effective factors, training, specialized strength, female athlete, Weightlifting, ages 13-14, Hanoi National Sports Training Center

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển sức mạnh chuyên môn của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội

1.1. Thực trạng chương trình huấn luyện phát triển sức mạnh chuyên môn của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội

Chúng tôi tìm hiểu thực trạng chương trình huấn luyện cho nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội thông qua phân tích kế hoạch huấn luyện năm và phỏng vấn trực tiếp các HLV. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Chương trình huấn luyện nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội được xây dựng khoa

Bảng 1. Thực trạng chương trình huấn luyện nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội (năm 2017)

GD	GD I		GD II		GD III		
Ngày	Từ 01/1 – 30/4		Từ 01/5 – 30/6		Từ 1/7 – 30/11	Từ 1/12 – 31/12	
Thời kỳ	Chuẩn bị cơ bản (1/1 - 28/2)	Tiền TĐ - Thi Đấu (1/3 - 30/4)	Tiền TĐ - Thi Đấu (1/5 - 31/5)	Chuẩn bị - Thi Đấu (1/6 - 30/6)	Chuẩn bị - Tiền TĐ (1/7 - 10/8)	Thi Đấu (11/8 - 30/11)	Chuẩn bị (1/12 - 31/12)
Số tuần	10	10	4	4	6	16	5
Số buổi	40	40	16	16	24	64	20
Số giờ	80	80	32	32	48	128	40
Thể lực chung	30%	10%	20%	20%	10%	10%	30%
Thể lực C.môn	30%	20%	20%	30%	20%	20%	40%
Kĩ thuật	40%	50%	50%	40%	50%	50%	30%
Tâm lý	%	20%	10%	10%	20%	20%	%

Ghi chú: Tổng số 48 tuần/240 buổi/480 giờ (1 tuần tập 5 buổi tập; thời gian tập mỗi buổi = 120 phút)

học, chia thành từng giai đoạn huấn luyện cụ thể. Tổng tỷ lệ thời gian huấn luyện thể lực từ 30 tới 70%, trong đó tỷ lệ thời gian huấn luyện TLCM từ 20-40% tùy theo từng thời kỳ huấn luyện. Theo đánh giá của các chuyên gia, phân bổ thời gian huấn luyện khoa học, đảm bảo để có thể chuẩn bị tốt cả thể lực chung và thể lực

chuyên môn cho VĐV.

Khảo sát chi tiết tỷ trọng thời gian huấn luyện SMCM trong tổng thời gian huấn luyện thể lực chuyên môn của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Việc huấn luyện SMCM chiếm tới 44.86% tổng thời gian huấn

Bảng 2. Thực trạng phân bổ thời gian huấn luyện thể lực chuyên môn của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội (n=107 buổi)

TT	Nội dung	Số giáo án	Tỷ lệ %
1	Sức mạnh	48	44.86
2	Sức nhanh	15	19.35
3	Sức bền	35	25.81
4	Khả năng phối hợp động tác	7	22.58
5	Mềm dẻo	2	6.45
	Tổng	107	100

luyện thể lực chuyên môn cho VĐV. Như vậy, có thể thấy các HLV đã đánh giá rất cao tầm quan trọng của huấn luyện SMCM với VĐV Cử tạ nữ lứa tuổi 13-14. Trao đổi trực tiếp với các chuyên gia và các HLV cho thấy, việc phân bổ thời gian huấn luyện như vậy là phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

1.2. Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên huấn luyện nữ vận động viên Cử tạ lứa tuổi 13-14 tại Trung Tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội

Chúng tôi tìm hiểu thực trạng đội ngũ HLV huấn luyện nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội thông qua phỏng vấn trực tiếp các HLV đội tuyển. Kết quả cho thấy: Tổng số có 3 HLV làm công tác huấn luyện nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội. Các HLV này ngoài huấn luyện nữ VĐV lứa tuổi 13-14 còn tham gia huấn luyện các VĐV khác. So với tổng số VĐV nữ lứa tuổi 13-14 là 06 người thì trung bình, mỗi HLV chỉ huấn luyện 2 VĐV. Điều này giúp các HLV có thể huấn luyện đạt hiệu quả cao nhất.

Về trình độ chuyên môn: Các HLV đều là các VĐV Cử tạ trưởng thành, có trình độ kiến thức nên có kinh nghiệm thi đấu rất phong phú, trình độ chuyên môn tốt, yêu nghề và nhiệt huyết với công việc.

Về trình độ học vấn: Các HLV đều có trình

độ học vấn từ đại học trở lên. Điều này đảm bảo có thể áp dụng các kiến thức lý luận kết hợp với thực tiễn chuyên môn để đạt được hiệu quả huấn luyện cao nhất.

Về thâm niên công tác: Các HLV đều có kinh nghiệm công tác từ 5 năm trở lên, kinh nghiệm giảng dạy phong phú. Độ tuổi của các HLV chỉ dao động từ 28-40 tuổi, là độ tuổi nhiệt huyết, có thể tiếp cận khoa học kỹ thuật, có thể học tập nâng cao trình độ để trở thành những HLV có trình độ cao, đây cũng là một vấn đề có tính tích cực.

Ngoài các yếu tố trên, các HLV đều có trình độ tin học, ngoại ngữ từ trình độ B trở lên, đây cũng là ưu thế trong việc khai thác tài liệu và ứng dụng công nghệ thông tin trong huấn luyện.

Tóm lại, có thể kết luận lực lượng HLV đảm bảo để huấn luyện VĐV đạt hiệu quả cao nhất.

1.3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nữ vận động viên Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội

Thống kê thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội thông qua quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các HLV làm công tác huấn luyện. Kết quả cho thấy: Các dụng cụ tập luyện phục vụ huấn luyện nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội hiện nay đạt tiêu chuẩn quốc gia, đáp

ứng tốt nhu cầu sử dụng trong quá trình huấn luyện. Các dụng cụ gồm: Đòn tạ nữ, bánh tạ các loại, giá tạ tập ngực, giá tạ tập lưng, giá tạ tập chân, giá gập lưng bụng, dây leo, buc bật, dây nhảy, dây kéo lò so, dây chun, tạ đôi các loại (0.1-40kg), hộp đựng bột xoa tay, thảm tập, giá xếp tạ, dụng cụ bảo hộ.

Về các dụng cụ hỗ trợ tập luyện: Tương tự như các dụng cụ tập luyện, các dụng cụ hỗ trợ cho quá trình tập luyện cũng được trang bị tương đối đầy đủ, mức độ đáp ứng tốt.... Đây là cơ sở thuận lợi trong việc ứng dụng các bài tập hỗ trợ trong quá trình huấn luyện nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội.

1.4. Thực trạng sử dụng các dạng bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14, Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội

Đánh giá thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội thông qua phân tích chương trình huấn luyện, giáo án huấn luyện cũng như phỏng vấn các HLV trực tiếp huấn luyện. Kết quả cho thấy, trong huấn luyện SMCM cho đối tượng nghiên cứu, các HLV thường sử dụng các bài tập sau:

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. Cử đẩy; | 2. Cử giật; |
| 3. Gánh trước; | 4. Gánh sau; |
| 5. Kéo rộng; | 6. Kéo hẹp; |
| 7. Giật cao; | 8. Giật treo cao; |
| 9. Giật treo sâu; | 10. Kéo rộng phát lực; |
| 11. Kéo hẹp phát lực; | 12. Lên ngực cao; |
| 13. Lên ngực sâu; | 14. Mượn lực đẩy. |

Nhận xét: Qua phân tích thực trạng các bài tập được sử dụng trong huấn luyện SMCM cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi có nhận xét sau:

- Đa số các bài tập được sử dụng thường xuyên trong phát triển SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 thuộc nhóm bài tập với tạ (hơn 80%). Các bài tập với dụng cụ khác, các bài tập với dụng cụ hỗ trợ và nhóm bài tập trò chơi và thi đấu ít được sử dụng. Theo các nhà chuyên môn thì nhóm bài tập với dụng cụ khác, với dụng cụ hỗ trợ và nhóm trò chơi, thi đấu có tác dụng gây hưng phấn cho người tập, rất hiệu quả trong phát triển SMCM của VĐV.

- Các bài tập được sử dụng trong huấn luyện SMCM cho đối tượng nghiên cứu còn quá nghèo

nàn, không phong phú cả về số lượng và loại bài tập. Điều này dễ dẫn đến sự nhàm chán trong huấn luyện thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

- Các bài tập chưa được định lượng vận động cụ thể cho đối tượng nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội bao gồm: Khối lượng, cường độ, quãng nghỉ... nên mỗi HLV khác nhau sử dụng với LVĐ khác nhau, vì vậy mà hiệu quả đạt được của mỗi bài tập cũng rất khác nhau.

- Các bài tập chưa được phân loại cụ thể để phát triển từng tố chất SMCM riêng biệt, vì vậy chưa có định hướng tác động cụ thể vào mỗi tố chất thể lực chuyên môn.

- Các bài tập mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của các HLV, chưa được kiểm định hiệu quả trên đối tượng nghiên cứu.

Chính vì vậy, lựa chọn bài tập phát triển SMCM cho nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

1.5. Đánh giá thực trạng sức mạnh chuyên môn của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội

Để lựa chọn được các test phù hợp, có hiệu quả trong đánh giá SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14, chúng tôi tiến hành theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia Cử tạ.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

- Xác định độ tin cậy và tính thông báo của test

Kết quả lựa chọn được 5 test đủ tiêu chuẩn đánh giá SMCM của đối tượng nghiên cứu. Từ các test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá SMCM của nữ VĐV trên cơ sở quy tắc 2σ. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3.

Trên cơ sở tiêu chuẩn phân loại SMCM đã xây dựng, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng trình độ SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Theo tiêu chuẩn phân loại đã xây dựng, trình độ SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội có tới 50% ở mức trung bình và yếu. Tỷ

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14

TT	Các test	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Cử giật (kg)	≥101.71	94.08-101.70	78.82-94.07	71.19-78.81	≤71.19
2	Cử đẩy (kg)	≥113.16	105.27-113.15	78.82-105.26	81.6-78.81	≤81.6
3	Kéo rộng (kg)	≥74.64	69.01-74.63	57.75-69.00	52.12-57.74	≤52.12
4	Kéo hẹp (kg)	≥92.31	85.43-92.30	71.67-85.42	64.79-71.66	≤64.79
5	Gánh trước (kg)	≥80.47	74.42-80.46	62.32-74.41	56.27-62.31	≤56.27
6	Gánh sau (kg)	≥101.51	93.22-101.50	76.64-93.21	68.35-76.63	≤68.35

Bảng 4. Thực trạng trình độ sức mạnh chuyên môn nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội (n=6)

TT	Phân loại	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	16.67
2	Khá	2	33.33
3	Trung bình	2	33.33
4	Yếu	1	16.67
5	Kém	0	0.00

lệ đạt tốt và khá là 50%. Kết quả này tương ứng với nhận xét của các HLV về trình độ SMCM của VĐV.

Như vậy, nâng cao trình độ SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL& TĐ TDTT Hà Nội là vấn đề cần thiết.

KẾT LUẬN

1. Các yếu tố đảm bảo cho công tác huấn luyện SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL& TĐ TDTT Hà Nội như chương trình huấn luyện, đội ngũ HLV và cơ sở vật chất tập luyện đảm bảo tốt cho việc huấn luyện VĐV.

2. Các bài tập sử dụng trong phát triển SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL& TĐ TDTT Hà Nội còn ít về số lượng và chưa được phân nhóm, chưa xác định cụ thể khối lượng và cường độ vận động, chưa được nghiên cứu chứng minh tính hiệu quả trên VĐV... chính vì vậy, lựa chọn các bài tập phù hợp, hiệu quả để phát triển SMCM cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết.

3. Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 5 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá trình độ SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14, đồng thời xây

dựng tiêu chuẩn phân loại SMCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả đánh giá trình độ SMCM của VĐV theo tiêu chuẩn đã xây dựng cho thấy, trình độ SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội có tới 50% ở mức trung bình và yếu. Tỷ lệ đạt tốt và khá là 50%. Chính vì vậy, nâng cao trình độ SMCM của nữ VĐV là vấn đề cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. A.N Vôrôbiep (2000), *Cử tạ*, (dịch: Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Quang Hưng), Nxb TDTT, Hà Nội
3. Deng Hong Ying (1999), *Xây dựng chỉ tiêu tuyển chọn về hình thái và tổ chất cho VĐV Cử tạ trẻ Trung Quốc*, Tạp chí khoa học TDTT Triết Giang, Trung Quốc.
4. Nguyễn Văn Phúc và cộng sự (2017), *Giáo trình cử tạ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 10/1/2020, Phản biện ngày 15/1/2020, duyệt in ngày 20/1/2020)

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Đình Chung
Email: nguyendinhchungtdttbn@gmail.com)